

REDUCE EL DESPERDICIO DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS

No rechaces por tamaño, aspecto o apariencia: son igual de nutritivas y pueden estar a mejor precio.

Usa el cajón específico de la nevera, la temperatura y humedad son las óptimas.

Consúmelas con piel siempre que sea posible y no suponga una barrera de consumo.

Deja a temperatura ambiente solo las que consumirás en 1-2 días

Consume antes las más maduras o dañadas.



Una alimentación saludable con abundantes **frutas, hortalizas** y otros alimentos frescos es buena para tu salud y para el planeta
¡Cada pequeño cambio cuenta!

Alimentación Saludable y Reducción del Desperdicio

DECÁLOGO PARA PLANIFICAR MENÚS Y PLATOS SALUDABLES

- 1 **Aplica la regla del plato saludable:** 50% de hortalizas, 25% de cereales integrales o tubérculos, y 25% de alimentos proteicos (legumbres, pescado, huevos, carnes magras). Completa siempre con fruta fresca de postre.
- 2 **Consume al menos 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas:** 3 de fruta y 2 de hortalizas, para incluir en comida y cena, y en desayunos y meriendas.
- 3 **Prioriza los cereales integrales:** elige pan integral a diario y toma al menos la mitad de las pastas y arroz en su versiones integrales en lugar de refinados.
- 4 **Incluye legumbres al menos 4 veces por semana:** como plato principal o guarnición. Son ricas en proteínas vegetales y fibra, y contribuyen a una alimentación sostenible.
- 5 **Modera el consumo de alimentos de origen animal:** máximo 3 raciones semanales de carne (preferir blancas), 3 de pescado, hasta 4 huevos y no más de 3 lácteos al día.
- 6 **Usa aceite de oliva como grasa principal:** preferentemente virgen extra, tanto para cocinar como para aliñar.
- 7 **Planifica tu menú semanal:** revisa la despensa antes de comprar, elabora una lista y organiza las comidas de la semana.
- 8 **Prepara más cantidad y congela por raciones:** optimiza tu tiempo cocinando platos que puedas refrigerar (3-4 días) o congelar.
- 9 **Bebe agua como bebida principal:** el agua es la mejor opción para hidratarte. Evita las bebidas alcohólicas.
- 10 **Evita alimentos poco saludables:** limita bollería, comida rápida, bebidas azucaradas y carnes procesadas. Opta por alimentos frescos y poco procesados.

LO QUE DEBES SABER DE LAS FECHAS DE CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE

Fecha de consumo preferente



Indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista, aunque pasada la fecha sigue siendo seguro para el consumo siempre que se respeten las condiciones de conservación.

Puedes encontrarlas en:
legumbres secas, pasta, cereales, conservas, frutos secos y aceites.



Fecha de caducidad



Indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura. Pasada la fecha no se pueden consumir los alimentos.

Puedes encontrarlas en:
carne, pescados, quesos frescos, frutas y hortalizas de 4ª gama.



Recuerda:

¡Nunca consumas un alimento caducado y si ha pasado su fecha de consumo preferente intenta aprovecharlo!

CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Sigue la regla de los **4R**:



1R

REUTILIZAR con recetas de aprovechamiento:

- Guarda los restos de comida en la nevera o congélalos en porciones.
- Utiliza restos de hortalizas para cremas, purés, sopas o caldos.
- Aprovecha carnes y pescados cocinados para otras recetas de pasta, arroz, ensaladas, croquetas o empanadillas.
- Usa las frutas muy maduras para cremas, sorbetes, batidos o zumos.

REDUCIR la generación de desperdicio:

- Planifica la compra revisando antes la despensa y la nevera.
- Ajusta las cantidades al consumo real y a la capacidad de almacenamiento.
- Revisa las fechas de caducidad de perecederos antes de comprarlos.
- Conserva adecuadamente: nevera/congelador.

2R

REDISTRIBUIR - Donar y repartir

- Interésate por las app para donar alimentos sobrantes.
- En comidas familiares y de amigos, si sobra mucha comida, prepara unos táper para repartir y compartir.

3R

RECICLAR aprovechando lo orgánico

- Usa tallos, troncos, hojas externas y peladuras limpias de hortalizas para caldos y cremas.
- Separa correctamente los residuos orgánicos de los inorgánicos.

4R

